

## Plan de entrenamiento de 8 semanas para carrera de 10K

Una nota sobre la intensidad: No hay que ir a tope. La velocidad variará en función de la intensidad de cada persona. Y eso está bien. Acepta dónde estás. Encuentra tu ritmo y sé constante.

**Intensidad leve:** Apunta a un 30% de lo que crees que será tu velocidad máxima. Piensa en tu respiración, ¿podrías cantar? Estás en una intensidad leve.

**Intensidad moderada:** Una vez más, intensidad moderada. Apunta a un 50% de lo que crees que será tu velocidad máxima. Piensa en tu respiración, ¿podrías hablar en frases cortas antes de tener que tomar aire? Si es así, estás en una intensidad moderada.

**Intensidad vigorosa:** Apunta a un 80% de lo que crees que será tu velocidad máxima. Piensa en tu respiración, ¿podrías hablar una o dos palabras entre respiraciones? Si es así, estás en una intensidad vigorosa.

**Leve = Caminar**

**Moderado = Trotar**

**Vigorosa = Correr**

Semana	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab	Dom
<b>1</b> Gol: 8 Millas total	Caminar/trotar 1 milla:  Calentamiento y alternar 1 min trotar 2 min caminar	Caminar/trotar 1 milla:  Calentamiento y alternar 1 min trotar 2 min caminar	Descansa	Caminar/trotar 2 Millas:  Calentamiento y alternar 1 min trotar 2 min caminar	Caminar/trotar 2 Millas:  Calentamiento y alternar 1 min trotar 2 min caminar	Caminar/trotar 2 Millas:  Calentamiento y alternar 1 min trotar 2 min caminar	Descansa
<b>2</b> Gol: 9.5 Millas Total	Caminar/trotar 2 Millas  Alternar caminar/trotar como en caso anteriormente	Trotar 1.5 millas Calentamiento y trotar las 1.5 millas completas	Descansa	Trotar 2 millas Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Trotar 2 millas Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Trotar 2 millas Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Descansa
<b>3</b> Gol: 10.5 Millas Total	Trotar 2 millas Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Trotar 2 millas Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Descansa	Caminar/trotar 5K!  Calentamiento y Caminar/trotar 3.1 Millas	Trotar 1.5 millas Calentamiento y trotar las 1.5 millas completas	Trotar 2 millas Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Descansa

<b>4</b> <b>Gol: 11-13+ Millas Total</b>	Trotar 2 millas ☐☐ Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Caminar/trotar 5K  Calentamiento o y Caminar/trotar 3.1 Millas	Descansa	Trotar 2 millas ☐☐ Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Trotar 3.5 millas ☐☐ Calentamiento y trotar por lo menos 2 de las 3.5 millas	Día más largo  Comprueba lo que puedes hacer trotando durante 1 hora. ¡Póngale ritmo!	Descansa
<b>5</b> <b>Gol: 5Ks por día (15.5 Millas)</b>	Caminar/trotar 5K  Calentamiento o y Caminar/trotar 3.1 Millas	Caminar/trotar 5K  Calentamiento o y Caminar/trotar 3.1 Millas.	Descansa	Caminar/trotar 5K  Calentamiento o y Caminar/trotar 3.1 Millas. Intente trotar lo más posible!	Caminar/trotar 5K  Calentamiento o y Caminar/trotar 3.1 Millas. Intente trotar lo más posible!	Caminar/trotar 5K  Calentamiento o y Caminar/trotar 3.1 Millas. Intente trotar lo más posible!	Descansa
<b>6</b> <b>Gol: 16.5 Millas</b>	Trotar 2 millas ☐☐ Calentamiento y trotar las 2 millas completas	Caminar/trotar 4 Millas  Calentamiento o y Caminar/trotar 4 Millas	Descansa	Caminar/trotar 4 Millas  Calentamiento o y Caminar/trotar 4 Millas	trotar 2.5 Millas  Calentamiento o y trotar las 2 Millas completas	trotar 4 Millas  Calentamiento o y trotar 4 Millas. Intente trotar lo más posible!	Descansa
<b>7</b> <b>Gol: 19 Millas</b>	trotar 4 Millas  Calentamiento o y trotar 4 Millas. Intente trotar lo más posible!	trotar 5K  Calentamiento o y trotar las 3.1 Millas completas	Descansa	Caminar/trotar 4 Millas  Calentamiento o y Caminar/trotar 4 Millas	trotar 5K  Calentamiento o y trotar las 3.1 Millas completas	Caminar/trotar 5 Millas  Calentamiento o y Caminar/trotar 5 Millas. Intente trotar lo más posible!	Descansa
<b>8</b> <b>Gol: 17 Millas</b>	trotar 5K  Calentamiento o y trotar las 3.1 Millas completas	Caminar/trotar 5 Millas  Calentamiento o y Caminar/trotar 5 Millas. Intente trotar lo más posible!	Descansa	trotar 5K  Calentamiento o y trotar las 3.1 Millas completas	Descansa	<b>¡Día del Evento! Correr 10K ☺ (6.2 Millas) ¡o se olvide del calentamiento!</b>	Descansa

--	--	--	--	--	--	--	--